

Nous avons tous des hauts et des bas. Pour faire face aux difficultés quotidiennes et profiter au maximum de la vie, nous devons avoir une **bonne santé mentale**.

Que signifie une bonne santé mentale?

Les gens qui ont une bonne santé mentale :

- acceptent qui ils sont, avec leurs forces et leurs limites;
- adoptent une attitude positive face à la vie, ont recours à l'humour et s'amuse;
- établissent des relations positives et sérieuses avec les autres;
- assument la responsabilité de leur propre vie, fixent des objectifs et résolvent des problèmes;
- prennent bien soin d'eux-mêmes, font des pauses et ont des passe-temps.

Tout comme pour la santé physique, il est possible de pratiquer des activités qui favorisent la santé mentale.

Quelles simples modifications pouvez-vous apporter à votre vie pour renforcer votre santé mentale?

Le corps, l'esprit et le moral

La santé mentale ne se limite pas à ce qu'on ressent et pense. Les recherches indiquent que la santé mentale est liée à la santé physique et spirituelle.

- Les activités physiques, une alimentation saine et l'élimination du tabac, de l'alcool et des drogues ont des incidences positives sur la santé mentale.
- La santé mentale signifie aussi l'établissement de relations étroites avec les personnes auxquelles nous sommes attachés, la poursuite de buts précis et l'injection de sens dans nos vies.



Quelles sont les choses les plus importantes de votre vie?

Les avantages...

Donner la priorité à la santé mentale a de nombreux avantages. En prenant soin de votre santé mentale, vous pouvez :

- mieux vous apprécier vous-même;
- mieux jouir de la vie;
- avoir de meilleures relations avec les autres;
- retrouver une énergie accrue;
- établir et atteindre des objectifs;
- composer avec le stress;
- remonter la pente après une période difficile.

Les personnes qui ont une bonne santé mentale éprouvent toujours des hauts et des bas, mais ils sont mieux en mesure de composer avec la vie et ont tendance à mieux en jouir.

La santé mentale est importante à tous les âges et à toutes les étapes de la vie. L'attention portée à la santé mentale est un processus qui dure toute la vie.

Les personnes de tous les milieux, y compris celles qui vivent avec des problèmes de santé importants, profitent également d'une attention portée à leur santé mentale.

Que peut-on faire pour posséder une bonne santé mentale?

- S'accepter tel que l'on est – personne n'est parfait.
- Se concentrer sur les aspects positifs.
- Traiter efficacement les problèmes.
- Essayer quelque chose de nouveau.
- Garder le contact avec les personnes qu'on aime.
- Demander de l'aide quand on en a besoin.
- Demeurer actif tous les jours.
- Prendre du temps pour soi-même et faire ce que l'on apprécie.

Quels que soient les événements ou les problèmes de la vie, on peut toujours faire quelque chose pour se sentir mieux. **De petites modifications positives peuvent produire un impact important.**

Pour plus d'information et des conseils de promotion de la santé mentale, visitez les sites Web suivants :

www.wrha.mb.ca
Office régional de la santé de Winnipeg

www.cmha.ca
Association canadienne pour la santé mentale

www.gov.mb.ca/healthyliving/index.fr.html
www.gov.mb.ca/healthyschools/issues/mental.html

– en anglais seulement
Gouvernement du Manitoba

www.phac-aspc.gc.ca
Agence de la santé publique du Canada

www.heretohelp.bc.ca
Voir les modules sur le mieux-être



L'attention portée à la santé mentale est un processus qui dure toute la vie.

Mentally healthy...
every day



Health Authority of the Province of Manitoba
Carng f r Hea th À éc ute de n tre s nté